๔
กิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐาน

ผู้หวังบำเพ็ญกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตของตน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้ว และเมื่อได้เลือกอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะกับจริตของตนได้แล้ว เว้นสิ่งที่ไม่เป็นสัปปายะ และเลือกสิ่งที่เป็นสัปปายะ เช่น สถานที่และอากาศอันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว ในวันหรือเวลาที่ลงมือปฏิบัติจะต้องทำกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จเสียก่อนตามลำดับดังนี้

๑. ตัดปลิโพธ
๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย
๓. ชำระศีลให้บริสุทธิ์
๔. ถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและอาจารย์
๕. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๖. แผ่เมตตา
๗. เจริญมรณัสสติ
๘. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต
๙. ระลึกถึงบุญของตน
๑๐. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน

ปลิโพธ ๑๐

"ปลิโพธ" หมายถึง **ความเป็นห่วง ความกังกล** ถ้าผู้ใดยังมีปลิโพธอยู่ ก็ยากที่จะปฏิบัติกรรมฐานได้ เพราะไม่อาจทำให้จิตเป็นสมาธิได้เนื่องจากมัวกังวลถึงสิ่งนี้อยู่ ฉะนั้น เมื่อตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องตัดสินใจตัดความกังวลหรือความห่วงนี้ ท่านรวบรวมไว้ทั้งหมดมีอยู่ ๑๐ ประการ ดังพระบาลีในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนกัมมัฏฐานคหณนิทเทสว่า

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺเมน ปญฺจมํ
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธีติเม ทส

ความว่า *"ปลิโพธ ๑๐ ประการ คือ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาภ ๑ หมู่คณะ ๑ การเงิน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษา ๑ อำนาจ ๑"*[๔๖]

๑. **ห่วงที่อยู่** คือ ถ้าเป็นบรรพชิตก็เป็นห่วงวัด หรือเป็นห่วงกุฎิที่อยู่อาศัย รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้หรือสมบัติที่อยู่ในวัดหรือกุฎิ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็เป็นห่วงบ้านเรือนของตน รวมทั้งทรัพย์สมบัติสิ่งของที่มีอยู่ในเรือนหรือในบริเวณบ้าน เกรงว่าจะไม่มีใครดูแลรักษา อาจจะถูกขโมย อาจสูญหาย บุบสลาย หรือเป็นอันตรายเพราะภัยอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสกปรกรกรุงรัง

๒. **ห่วงตระกูล** คือ ถ้าเป็นบรรพชิตก็เป็นห่วงตระกูลอุปัฏฐากหรือตระกูลที่ตนรู้จักคุ้นเคย โดยเกรงว่าหากตนไม่อยู่ เมื่อคนในตระกูลเหล่านั้นมาหาก็ไม่พบ หรือตนเองไม่ได้มีโอกาสไปเยี่ยมเยียน ก็อาจจะทำให้ตระกูลเหล่านั้นเหินห่างจากตน และอาจไปให้อุปการะบรรพชิตรูปอื่นเสีย หรือเกรงว่าเมื่อ

---

[๔๖] วิสุทธิมรรค ๑/๑๑๒.

คนในตระกูลเหล่านั้นเจ็บป่วยหรือมีการงานก็จะไม่มีใครคอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มีความกังวลถึงคนในตระกูลที่คุ้นเคยกัน ทำให้คิดถึงในเมื่อไม่ได้ไปเยี่ยนเยียนกัน ไม่ได้พบหน้ากัน หรือไม่ได้ไปเยี่ยมเยียนและให้ความช่วยเหลือเมื่อป่วยไข้หรือประสบความเดือดร้อน เป็นห่วงว่าถ้าไม่ไปเยี่ยนเยียนก็จะทำให้ห่างเหินกันได้

๓. **ห่วงลาภ** คือ ห่วงรายได้หรือผลประโยชน์ที่ตนมีอยู่ หรือที่ตนจะพึงได้รับ เกรงว่าจะตกต่ำหรือเสียผลหรือสูญไป

๔. **ห่วงหมู่คณะ** คือ เป็นห่วงมิตร ศิษย์ อาจารย์ บริวาร หรือผู้รู้จักคุ้นเคย เกรงว่าจะขาดการช่วยเหลือ ขาดการติดต่อ หรือขาดสมาคมกัน

๕. **ห่วงการเงิน** คือ ห่วงกิจการที่กำลังทำอยู่ เช่น แต่งหนังสือการอบรมสั่งสอน และการก่อสร้างต่าง ๆ เกรงว่างานจะไม่เสร็จ จะค้างคาเสียหาย ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็คิดถึงเป็นห่วงการงานที่ตนทำอยู่ เช่น เกษตรกรก็มีความเป็นห่วงเกษตรกรรมของตน พ่อค้าก็มีความเป็นห่วงกิจการค้า ข้าราชการก็มีความเป็นห่วงหน้าที่ราชการ คือใครมีงานอะไรก็เป็นห่วงกังวลถึงงานนั้น ๆ เกรงว่าหากตนไม่อยู่ ไม่ได้บริหารงานนั้นในขณะนี้ งานจะคั่งค้างและเกิดผลเสียหายได้

๖. **ห่วงการเดินทาง** คือ เป็นห่วงการเดินทางไกลเพื่อพักผ่อนหรือเพื่อทำธุระอย่างใดอย่างหนึ่ง

๗. **ห่วงญาติ** คือ ห่วงพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือญาติพี่น้อง เกรงว่าจะเดือดร้อน หรือเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเป็นอันตราย หรือเกรงว่าจะไม่มีใครอุปการะช่วยเหลือดูแล

๘. **ห่วงการเจ็บป่วย** คือ เป็นห่วงโรคภัยไข้เจ็บที่อยู่ในตน เกรงว่าจะกำเริบ ต้องรักษาให้หายเสียก่อน และต้องเป็นกังวลในการรักษาพยาบาล

๙. **ห่วงการศึกษา** คือ ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาก็เป็นห่วงการศึกษาเล่าเรียน เกรงว่าจะไม่ได้เล่าเรียน หรือเล่าเรียนไม่สำเร็จ

๑๐. **ห่วงอำนาจ** คือ เป็นห่วงอำนาจวาสนาของตนหรือฤทธิ์เดชที่ตนมีอยู่ เกรงว่าจะเสื่อมลงหรือถูกแย่งชิงไป ไม่ได้ใช้อำนาจนั้น หรือมีฤทธิ์มีอำนาจก็เป็นเหตุให้กังวล

ความกังวลเหล่านี้ไม่เป็นการเหลือวิสัยหรือไม่เป็นการยากนักที่จะสลัดให้ออกไปจากใจ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำในใจว่า สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลนี้มีความสำคัญน้อยกว่าผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกรรมฐาน และการที่จะจากสิ่งเหล่านี้ไปก็เป็นชั่วระยะเวลาไม่นานนัก แล้วก็จะกลับมาประสบหรืออยู่ใกล้ชิดหรือดำเนินการต่อไปดังเดิม ความกังวลนั้น ถ้ามีมากก็จะทำให้ผู้นั้นไม่อาจปฏิบัติกรรมฐานได้ หรือถ้าเข้าปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติก็ก้าวหน้าไปได้โดยยาก เพราะใจมัวกังวลในสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตัดสินใจเด็ดขาดตัดความกังวลต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้หมดสิ้นไป

การตัดความกังวลเล็กน้อย

ในวันลงมือปฏิบัติหรือในวันก่อนการลงมือปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติพึงตัดความกังวลเล็กน้อยหากว่าจะพึงมีอยู่ คือ

๑. ถ้าร่างกายสกปรก พึงชำระร่างกายให้สะอาดปราศจากมลทินโทษ มีเหงื่อไคล เป็นต้น

๒. ถ้าจีวรหรือเครื่องนุ่งห่มสกปรก พึงซักเสียให้สะอาดเรียบร้อย

๓. ถ้าบาตรขึ้นสนิม พึงระบมเสียให้ดี หรือถ้าเครื่องใช้ประจำตัวสกปรกไม่เรียบร้อย ก็พึงชำระเสียให้เรียบร้อย

๔. ถ้าผมและหนวดยาว พึงปลงหรือโกนเสีย

๕. ถ้าเล็บยาว พึงตัดเสีย

๖. พึงเตรียมยารักษาโรคและป้องกันโรคไว้ให้เพียงพอในระยะเวลาที่ออกปฏิบัติ

๗. พึงจัดสมณบริขารหรือของที่จำเป็นไว้ให้พร้อมเพื่อใช้สอยในเวลาที่ออกปฏิบัติ

การออกปฏิบัติกรรมฐานเมื่อมีเวลา โดยเฉพาะในการฝึกจิต อาจจะกำหนดระยะเวลาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลหรือแต่ละคณะ เช่น ๗ วัน, ๑๕ วัน, ๑ เดือน, ๒ เดือน, ๓ เดือน หรือ ๖ เดือน เป็นต้น เพื่อจะได้มีเวลาฝึกฝนกันอย่างจริงจัง ถ้ากำหนดเป็นระยะเวลา (Course) อย่างนี้ ย่อมเห็นผลของการปฏิบัติในเร็ววัน

แต่ผู้ปฏิบัติบางคนปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละ ๑ ครั้งบ้าง ๒ ครั้งบ้าง ครั้งละครึ่งชั่วโมงบ้าง ๑ ชั่วโมงบ้าง โดยใช้เวลาในตอนเช้าตรู่บ้าง ก่อนนอนบ้าง หรือตื่นนอนตอนใกล้รุ่งบ้าง ตามความสามารถและตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่บางท่าน เช่น พระกรรมฐานที่ฝึกอยู่ในสำนักกรรมฐานนั้น ใช้เวลาฝึกวันละหลายชั่วโมงก็มี โดยมีการนอนประมาณ ๔-๖ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก เพื่อเร่งความเพียรในการฝึกจิตของตน และบางท่านก็กำหนดจิตของตนให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานทุกอิริยาบถที่ตนตื่นอยู่โดยมีสติคอยควบคุมรับรู้การกระทำของตนเองทุกอย่าง

ถ้าผู้ปฏิบัติยังตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้นไม่ได้ คือยังมีความกังวลกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ใจจะสงบได้ยาก เพราะยังมีความกังวลอยู่แม้จะเป็นความกังวลเล็กน้อยก็ตาม ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตัดความกังวลแม้เล็กน้อยเสียก่อนลงมือปฏิบัติ

การชำระศีลให้บริสุทธิ์

ก่อนลงมือปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หรือสมาทานศีลเสียก่อน คือถ้าเป็นพระภิกษุพึงแสดงอาบัติเสียก่อน ถ้าเป็นสามเณรให้ขอศีลเสียก่อนถ้าหากว่าศีลของตนยังไม่บริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสก็ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เสียก่อน สุดแต่จะสะดวก เพราะศีลสนับสนุนให้ใจมีสมาธิ และ

สมาธิเป็นบาทหรือเป็นเหตุให้ได้ปัญญา ไตรสิกขามีผลเชื่อมโยงกันมาก ดังพระบาลีว่า

สีลปริภาโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส

สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา

ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ

ความว่า *"สมาธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก*

ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย

โดยชอบทีเดียว"[๔๗]

ฉะนั้น ศีลจึงเป็นเหตุสำคัญเป็นอย่างมากที่จะทำให้ใจได้สมาธิ

อานิสงส์ของศีล

ผู้ปฏิบัติจิตตภาวนาพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ด้วยการพิจารณาเห็นโทษของศีลวิบัติ (การขาดศีล) และเห็นอานิสงส์ของศีลสมบัติ (การบริบูรณ์ด้วยศีล) เพราะศีลเป็นบ่อเกิดของคุณความดีเป็นอันมาก

พระพุทธเจ้าตรัสอานิสงส์ของศีลไว้เป็นอันมาก เช่น ตรัสไว้ว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุพึงหวังว่า ขอเราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนสพรหมจารีด้วยกัน ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลายเถิด"*

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพรรณนาคุณของศีลไว้อย่างน่าจับใจยิ่งโดยกล่าวไว้ในตอนหนึ่งว่า *"พวกกุลบุตรในพระศาสนาไม่ได้ที่พึ่ง (อย่างอื่น) เว้นไว้แต่ศีลที่ใครเล่าจะพึงกล่าวกำหนดอานิสงส์ได้ (หมด) แม่น้ำใหญ่ คือ แม่น้ำคงคาก็ดี แม่น้ำยมุนาก็ดี แม่น้ำสรภูก็ดี แม่น้ำนินนคาก็ดี แม่น้ำอจิรวดีก็ดี จันทน์แดงก็ดี แก้วมุกดาก็ดี แก้วมณีก็ดี ไม่อาจจะระงับความรุ่มร้อนของ*

---

[๔๗] ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๗๕/๙๕-๙๖.

สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ แต่ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว เป็นของประเสริฐ เป็นของเย็นที่สุด สามารถให้สงบระงับได้ กลิ่นอื่นใดที่จะเสมอด้วยกลิ่นศีลซึ่งฟุ้งไปทั้งในที่ตามลมและทวนลมจะมีแต่ที่ไหน บันไดสำหรับขึ้นสวรรค์หรือว่าประตูในการเข้าสู่นครคือพระนิพพานอย่างอื่นใดที่จะเสมอด้วยศีลจักมีแต่ที่ไหน พระราชาทรงเครื่องประดับด้วยแก้วมุกดาและแก้วมณีก็ไม่งามเหมือนนักพรตผู้ประดับด้วยเครื่องประดับคือศีล ศีลย่อมกำจัดความกลัวแต่การติตนเองเสียได้โดยประการทั้งปวง ย่อมยังชื่อเสียงและความร่าเริงให้เกิดทุกเมื่อ บัณฑิตทราบชัดถึงข้อความอันว่าด้วยอานิสงส์ของศีลซึ่งเป็นต้นเหตุของคุณความดีทั้งหลายอันเป็นตัวการที่คอยบั่นทอนกำลังของความชั่วทั้งหลาย ดังชี้แจงมานี้”[๔๘]

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หรือสมาทานศีลเสียก่อนลงมือปฏิบัติ

การถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและอาจารย์

เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและไม่เกิดความสะดุ้งกลัวใด ๆ ในขณะบำเพ็ญกรรมฐาน และเพื่อให้ได้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติจึงควรถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“กุลบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญเพียร (ผู้เริ่มปฏิบัติจิตตภาวนา) เข้าไปหากัลยาณมิตร (อาจารย์) ผู้บอกกรรมฐาน พึงถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าหรือแด่อาจารย์ เป็นผู้มีอัธยาศัย (อุปนิสัย) ถึงพร้อม และเป็นผู้มีอธิมุตติ (ความตั้งใจ) ถึงพร้อมแล้วจึงขอกรรมฐาน ในการถวายตนนั้น ควรถวายตนแด่พระผู้มีพระภาคอย่างนี้ว่า ‘อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ - ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอถวายชีวิตนี้แด่พระองค์’

---

[๔๘] วิสุทธิมรรค ๑/๑๒.

ด้วยว่ากุลบุตรผู้ไม่ได้มอบการถวายตนอย่างนี้ ขณะอยู่ในสถานที่เงียบสงัด เมื่อพบอารมณ์น่ากลัวมาปรากฏก็จะไม่อาจสงบนิ่งอยู่ได้ จะเตลิดเข้าละแวกบ้าน (เลิกการปฏิบัติแล้วกลับวัดอันตั้งอยู่ในละแวกบ้าน) มาประพฤติตนไม่สมควร ก็จะถึงความพินาศ (ไม่ยินดีในการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยหรือสึกออกจากสมณเพศ) แต่เมื่อผู้บำเพ็ญกรรมฐานได้มอบกายถวายชีวิตแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว แม้เมื่ออารมณ์ (ภาพ) ที่น่าหวาดกลัวมาปรากฏก็ไม่หวาดกลัว อนึ่ง เมื่อเธอพิจารณาอยู่ว่า 'แน่ะ บัณฑิต เจ้าได้มอบตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าในวันก่อนแล้วมิใช่หรือ' เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดความสบายใจฝ่ายเดียว แม้จะมอบตัวแด่อาจารย์ก็ต้องกล่าวว่า 'อิมาหํ ภนฺเต อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ - ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กระผมขอถวายชีวิตนี้แด่ท่าน'

เพราะว่าผู้ไม่มอบตัวอย่างนี้ย่อมเป็นผู้อันใคร ๆ ปรามไม่ได้ เป็นผู้ว่ายาก ไม่ยอมทำตามโอวาท ย่อมไปในสถานที่ที่ตนชอบใจจะไป (โดยไม่คำนึงว่าจะเหมาะสมหรือไม่) เพราะเหตุนี้เอง อาจารย์จึงไม่สงเคราะห์ช่วยเหลือเธอด้วยวัตถุสิ่งของหรือด้วยธรรม ไม่ยอมสอนให้เธอได้ศึกษาเงื่อนงำลี้ลับ (ในการปฏิบัติ) เมื่อเธอไม่ได้รับการสงเคราะห์ทั้งสองอย่างนี้ก็ไม่ได้ที่พึ่งในทางศาสนา ต่อกาลไม่มากนักก็จะเป็นผู้ทุศีลหรือลาสิกขาเสีย ส่วนผู้ที่ยอมมอบกายถวายชีวิตแล้ว เป็นผู้ที่ใคร ๆ ปรามได้ ไม่เป็นผู้ไปไหนตามใจชอบ เป็นผู้มีความเป็นอยู่เนื่องกับอาจารย์เสมอ เธอเมื่อได้รับการสงเคราะห์สองอย่างจากอาจารย์ย่อมถึงความงอกงามไพบูลย์ในศาสนา"[๔๙]

การมอบตัวแด่พระพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ตามที่ได้นำมาแสดงไว้ข้างต้นนี้กล่าวตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งท่านมุ่งถึงพระภิกษุผู้บำเพ็ญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ แต่ฆราวาสผู้มุ่งปฏิบัติกรรมฐาน แม้จะถวายตัว

---

[๔๙] วิสุทธิมรรค ๑/๑๔๕-๑๔๗.

แด่พระพุทธเจ้าและแด่อาจารย์กรรมฐานก็ย่อมมีผลดีเช่นกัน แม้พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้วก็ถวายได้ เพื่อสร้างกำลังใจ และป้องกันความสะดุ้งกลัวอันจะพึงมีขึ้นในการปฏิบัติ เพราะพุทธคุณหรือพุทธานุภาพยังปรากฏอยู่แม้ในปัจจุบัน

แต่อย่างไรก็ตาม ในการเริ่มบำเพ็ญกรรมฐานนี้ แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าหรือแด่อาจารย์กรรมฐานของตนก็ย่อมปฏิบัติได้ผลเช่นกัน เพราะหลักสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติจริงและปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ผู้ที่มอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าและแด่อาจารย์กรรมฐานของตนย่อมมีแต่ผลดี ไม่มีผลเสีย ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วข้างต้น เพราะฉะนั้น ผู้บำเพ็ญกรรมฐานจึงควรมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าและแด่อาจารย์

การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

ต่อจากนี้ ผู้ปฏิบัติพึงน้อมจิตระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นหลักชัยของพระพุทธศาสนาให้เห็นประจักษ์ขึ้นในใจของตนอย่างแท้จริง เพื่อเพิ่มพูนศรัทธาและความเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น เมื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยแล้ว ก็ให้กล่าวบูชาพระรัตนตรัยดังนี้

"ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม"

ถ้ามีเวลาพอก็ให้สวดมนต์ทำวัตรเช้าหรือทำวัตรเย็นตามกาลเวลาก็ยิ่งดี แต่ถ้าไม่มีเวลาก็กล่าวบูชาพระรัตนตรัยแต่เพียงโดยย่อดังกล่าวแล้วก็เป็นเพียงพอ

การแผ่เมตตา

ต่อจากบูชาพระรัตนตรัยแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องตั้งใจแผ่เมตตาเพื่อให้จิตอ่อนโยน ปราศจากความโกรธแค้นพยาบาท เพื่อให้ได้รับความคุ้มครอง และเพื่อให้พ้นจากอันตรายจากสัตว์ทุกจำพวก โดยรำพึงดังนี้

"ขอให้เราจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก อยู่เป็นสุข รักษาตนเถิด ขอสัตว์ทั้งปวงทั้งที่มองเห็นได้และไม่อาจมองเห็นได้ มนุษย์ทั้งปวงทั้งชาย หญิง เทวดา ภูต และเปรตทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก อยู่เป็นสุข รักษาตนเถิด ขอสัตว์ทั้งปวงในทุกทิศในโลกทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด และขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าพลัดพรากจากสมบัติของตนเลย"

หรือว่าจะตั้งจิตแผ่เมตตาแต่เพียงโดยย่อว่า *"ขอสัตว์ทั้งหลาย*[๕๐] *ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อย่าได้มีการเบียดเบียนกันและกันเลย อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งสิ้นเถิด"* เพียงเท่านี้ก็ได้

การเจริญมรณัสสติ

เมื่อได้แผ่เมตตาแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงเจริญมรณัสสติ คือมีสติระลึกถึงความตาย เพื่อให้มีความสังเวชสลดใจ แล้วไม่ประมาทในชีวิต จะได้รีบเร่งทำความดี ไม่ต้องมัวผัดวันประกันพรุ่ง โดยระลึกว่า

---

[๕๐] คำว่า "สัตว์" ตามความหมายในพระพุทธศาสนานั้นหมายถึง "ผู้ยังข้องอยู่ในโลก" คือ ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ จึงหมายรวมถึงมนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เทวดา พรหม เปรต อสุรกาย (ผี) และสัตว์นรกทุกจำพวก ฉะนั้น คำว่า "สัตว์" จึงมีความหมายกว้างมาก ไม่ใช่หมายเฉพาะสัตว์เดรัจฉานอย่างที่บางคนเข้าใจกัน ดังนั้น ในการแผ่เมตตา คำว่า "สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง" จึงหมายถึงสัตว์โลกทุกชนิดดังกล่าวแล้ว.

“ชีวิตของเราไม่แน่นอน เราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ ความตายนั้นอุบัติขึ้นมาพร้อมกับความเกิด พอเราเกิดมีชีวิตขึ้นมา เราก็ก้าวไปสู่ความตายทุกขณะ วันคืนล่วงไป ชีวิตของเราก็พลอยล่วงไปด้วย

ความตายย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน ไม่ว่าจะชั่วดีมีจนอย่างไร ไม่ว่าจะอาภัพอัปภาคย์หรือมีอำนาจวาสนาเพียงไร แม้พระพุทธองค์ซึ่งประเสริฐกว่าสัตว์โลกทุกจำพวกก็ไม่พ้นความตายไปได้ แล้วไฉนความตายจะไม่มาย่ำยีบุคคลเช่นเราเล่า

เราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่งและอาจจะตายในลักษณะอาการอย่างไรก็ได้ คือ อาจถูกงูกัดตาย อาจตายด้วยอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกรถชนตาย อาจจะเป็นโรคตาย หรือเป็นลมตาย หรือถูกทำร้ายตาย หรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้

ไม่มีกำหนดว่า เราจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ ๑๐๐ปีก็ได้ ๘๐ ปีก็ได้ หรือ ๓๐ ปี ๒๐ ปีก็ได้ คืออาจจะตายในปฐมวัย มัชฌิมวัย หรือปัจฉิมวัยก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่และน่าปลื้มใจที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน (โดยเฉพาะผู้ที่เข้าฝึกในสำนักปฏิบัติหรือในป่ากับอาจารย์กรรมฐานอย่างจริงจัง) ถ้าเราตายเสียก่อนหน้านี้ก็จะไม่มีโอกาสเช่นนี้ และก็ไม่มีหวังที่จะได้บรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา แต่บัดนี้เรายังมีหวัง นับว่าไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา”

การระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต

อนึ่ง เพื่อป้องกันความมัวเมาประมาทในความเป็นหนุ่มสาว ความมัวเมาในความไม่มีโรค และความมัวเมาในชีวิต เพื่อไม่ให้ต้องเศร้าโศกเสียใจ

ในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่เราชอบใจ และเพื่อให้ยึดมั่นในกฎแห่งกรรม มุ่งทำแต่ความดี หลีกหนีความชั่ว พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ทุกคนระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต ๕ ประการที่ควรนำมาพิจารณาเนือง ๆ ว่า

๑. ควรพิจารณาทุกวัน ๆ ว่า *"เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้"*

๒. ควรพิจารณาทุกวัน ๆ ว่า *"เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้"*

๓. ควรพิจารณาทุกวัน ๆ ว่า *"เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้"*

๔. ควรพิจารณาทุกวัน ๆ ว่า *"เราจำต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่เรารักเราชอบใจทั้งสิ้น"*

๕. ควรพิจารณาทุกวัน ๆ ว่า *"เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว"*[๕๑]

ความจริงแห่งชีวิตทั้ง ๕ ประการนี้เรียกว่า "**อภิณหปัจจเวกขณ์**" แปลว่า "**ธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ ควรนำมาพิจารณาบ่อย ๆ ทุกวัน**" และถ้านำมาพิจารณาก่อนการเจริญกรรมฐานก็จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อถอยในการทำความดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะในการพัฒนาจิตอันมีความจำเป็นมากสำหรับชีวิต

การระลึกถึงบุญของตน

เพื่อเป็นการเพิ่มพูนศรัทธาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องระลึกว่า นับเป็นบุญกุศลและวาสนาของเราอย่างยิ่ง ที่บัดนี้ เราได้มีโอกาสพบของที่หาได้ยากยิ่งในโลก ๔ อย่าง คือ

---

[๕๑]อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ๒๒/๕๗/๘๑.

๑. **การอุบัติของพระพุทธเจ้า** คือ เราจะเห็นได้ว่าในโลกมนุษย์ซึ่งมีอายุนับเป็นล้านๆ ปีนี้ มีพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น กว่าจะได้อุบัติขึ้นมาเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ต้องบำเพ็ญบารมีนานแสนนาน ก่อนหน้าที่พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นมาในโลก มนุษย์จำนวนนับไม่ถ้วนยังอยู่ในความมืดมน ไม่มีวิธีปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์เข้าสู่นิพพานได้ ต่อเมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้ธรรมวิเศษแล้ว ชาวโลกจึงได้มีโอกาสพบพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้เป็นจำนวนมาก แม้เวลานี้พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานนานแล้ว แต่เหมือนยังทรงพระชนม์อยู่ เพราะมีพระธรรมเป็นสิ่งแทนพระองค์อยู่ ดังที่พระองค์ตรัสกับพระวักกลิว่า ***“ดูก่อนวักกลิ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา”*** ดังนั้น จึงนับว่าเป็นบุญวาสนาอันหาได้ยากยิ่งที่เราได้เกิดมาในยุคของพระพุทธเจ้าอันเป็นยุคที่เราได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความพ้นทุกข์ได้

๒. **การเกิดมาเป็นมนุษย์** คือ การได้อัตภาพเกิดมาเป็นมนุษย์นี้นับว่าเป็นของได้ยากอีกอย่างหนึ่งในโลก เพราะโลกนี้มีสัตว์เดรัจฉานอยู่นับเป็นพันๆ ชนิด แต่เราไม่เกิดเป็นสัตว์เหล่านั้น เราได้ถือกำเนิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ และการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เราได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานซึ่งสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายไม่มีโอกาสเช่นว่านี้ นับว่าเป็นบุญวาสนาของเราอีกอย่างหนึ่ง

๓. **การได้บรรพชา** คือ การบวชเป็นภิกษุหรือสามเณรเป็นสิ่งที่ทำได้ยากอย่างหนึ่ง เพราะมนุษย์เราแม้จะนับถือพระพุทธศาสนา แต่ไม่มีโอกาสได้บวชทุกคน ผู้ที่มีโอกาสบวชก็มีส่วนน้อย เพราะในการบวชนี้ต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น ศรัทธา ความไร้กังวล และคุณลักษณะของผู้ที่บวชได้ เป็นต้น เมื่อบวชเข้ามาแล้วก็ได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐานเช่นนี้ จึงนับว่าเป็นบุญลาภที่หาได้ยากยิ่ง ถ้าหากว่าเราตายเสียก่อนหน้านี้ก็จะไม่มีโอกาสประพฤติธรรมเช่นนี้

๔. **การมีศรัทธาในการปฏิบัติกรรมฐาน** นี้ก็เป็นสิ่งที่หายากอย่างหนึ่งในโลก เราอาจจะมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แต่นี่ก็ไม่ใช่สิ่งที่หาได้ยาก แต่มีคนน้อยคนในโลกนี้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาถึงกับเข้าปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง ยิ่งสมัยนี้ยิ่งหาได้ยากยิ่ง เพราะสิ่งแวดล้อมตัวเราเต็มไปด้วยสิ่งที่เย้ายวนใจให้ตกไปในฝ่ายชั่ว แต่เรานี้ได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน จึงนับเป็นบุญกุศลวาสนาของเราอย่างหนึ่ง ในการระลึกถึงบุญของตนนี้ ถ้าหากเป็นฆราวาสก็ให้นึกเพียง ๓ ข้อ ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนศรัทธาในการปฏิบัติได้เช่นกัน เพราะความสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ

การอธิษฐานเจริญกรรมฐาน

เมื่อได้ระลึกถึงบุญของตนแล้ว พึงประนมมือขึ้น แล้วตั้งจิตอธิษฐานดังนี้

"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ) นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี รตนตฺตยํ เม สรณํ วรํ พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอย่างประเสริฐ เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยการกล่าวความจริงนี้ โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ"

เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้วก็ตั้งใจให้แน่วแน่ มุ่งปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตปลอดภัยจากนิวรณ์ทั้งห้า หรือหวังบรรลุผลสูงสุดของการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อทำจิตให้มั่นคงยิ่งขึ้นก่อนลงมือปฏิบัติ